

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**PERCEÇÃO DE GANHOS E PERDAS**  
**DO TÉRMINO DE UMA RELAÇÃO ROMÂNTICA**

**Inês Teixeira da Graça**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia Cognitiva -  
Comportamental e Integrativa)**

**2016**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**PERCEÇÃO DE GANHOS E PERDAS**  
**DO TÉRMINO DE UMA RELAÇÃO ROMÂNTICA**

**Inês Teixeira da Graça**

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor João Manuel Monteiro da Silva**

**Moreira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia Cognitiva -  
Comportamental e Integrativa)**

**2016**

## **Agradecimentos**

Ao *Professor João Moreira* por todas as horas de orientação, dedicação e paciência. Por se mostrar sempre disponível para partilhar a sua experiência e conhecimento, que tanto contribuíram para enriquecer este trabalho. Por me ter ajudado a encontrar um rumo, sempre que me sentia perdida

Aos *meus pais* por me terem apoiado e acreditado em mim ao longo dos meus sete anos académicos. Por terem mostrado que me apoiam em qualquer escolha que eu tome na minha vida.

À *Rita* e à *Sofia*, amigas desde sempre e para sempre, o *Trio Maravilha*. Por me relembrares que a nossa amizade não se afunda. Pela vossa amizade incondicional, pelas vossas conversas e companhia. Pelas nossas viagens.

À *Francisca*, por me ter acompanhado ao longo desta caminhada académica. Pela paciência interminável para me ouvir sempre que preciso, por me conhecer.

Às *amigas da faculdade* que me acompanharam neste percurso académico, sem vocês não teria sido o mesmo. Em especial: às *FacFriends*, pelos 3 anos de licenciatura e por me fazerem ter vontade de chegar à faculdade; à *Sara*, por todas as conversas e compreensão. Por me fazer crer apaixonar cada vez mais pela psicologia, por ser um exemplo.

Ao meu *grupo terapêutico*, pela partilha, apoio incondicional e por me ajudarem a crescer mais e mais.

Aos *participantes do estudo*, sem o seu contributo esta investigação não seria possível.

## Resumo

O término de uma relação romântica é um acontecimento comum nos jovens-adultos. Este acontecimento é visto normalmente como um momento doloroso, contudo é legítimo pensar que em muitos casos a rutura pode ser a opção que mais benefícios traz para o bem-estar e o desenvolvimento futuro dos indivíduos. Com o objetivo de melhor compreender este caráter dual da rutura, foi construído o Questionário de Perceção de Ganhos e Perdas do Término de uma Relação, aplicado a uma amostra de 209 participantes. Através de uma análise em componentes principais foi possível distinguir três tipos de perdas – *Intimidade*, *Segurança* e *Companheirismo* - e três tipos de ganhos – *Eliminação de Negatividade*, *Investimento Pessoal e Ganhos Sociais*. Os resultados sugerem que variáveis como o estatuto relacional, sexo, estilo de vinculação, tipo de motivação para manter a relação e as recompensas sociais às quais as pessoas são sensíveis influenciam a perceção de ganhos e perdas do término de uma relação. O estilo de vinculação preocupado, a motivação autónoma e as recompensas sexuais destacam-se como os melhores preditores. Estes resultados são relevantes para a prática clínica, podendo promover o aumento da consciência no processo de tomada de decisão, principalmente em momentos de mal-estar numa relação romântica.

**Palavras-chave:** perceção de ganhos e perdas; término de uma relação; relações românticas.

## Abstract

The end of a romantic relationship is a common occurrence among young adults. This event is usually seen as a painful moment, yet it is legitimate to think that in many cases the break-up may be the option that brings the most benefits to the well-being and the future development of individuals. In order to better understand this dual character of break-ups, the Gains and Losses of Ending a Relationship Perception Questionnaire was developed and administered to a sample of 209 participants. By means of principal components analyses, three types of losses - *Intimacy, Security and Companionship* - and three types of gains - *Negativity Elimination, Personal Investment and Social Gains* could be distinguished. The results suggest that variables such as relational status, gender, attachment style, motivation to stay in a relationship and social rewards to which people are sensitive, influence the perception of gains and losses from the break-up. A anxious attachment style, autonomous motivation and sexual rewards stand out as the best predictors. The study results are relevant to clinical practice, and may help promote increased awareness in the decision-making process, especially in difficult phases of romantic relationships.

**Keywords:** perception of gains and losses; end of a relationship; romantic relationships.

## **Introdução**

Desde cedo o ser humano está predisposto a criar e a manter relações interpessoais (Baumeister & Leary, 1995). Estas relações vão-se construindo e desenvolvendo ao longo do percurso do indivíduo, tornando-se essenciais para a maioria das pessoas, principalmente as relações românticas. O relacionamento romântico aparenta assim estar relacionado com o bem-estar dos indivíduos. Porém, estes efeitos positivos no bem-estar parecem resultar da qualidade das relações e não apenas da sua existência (Lehmann et al., 2014). Ainda que as relações românticas sejam uma das principais fontes de felicidade e satisfação para a maioria das pessoas (Berscheid & Reis, 1998) e tenham o potencial de satisfazer necessidades ao nível das ligações íntimas (Gere, MacDonald, Joel, Spielmann, & Impett, 2013), muitas relações podem não satisfazer essas necessidades, tendo custos e aspetos negativos (Perlman, 2007). Assim, a escolha de iniciar, manter ou terminar uma relação envolve uma tomada de decisão complexa (Almeida, 2015) e o início de uma relação poderá nem sempre estar associado a uma melhoria do bem-estar, do mesmo modo que uma rutura nem sempre estará associada a uma diminuição. Por exemplo, uma pessoa que está solteira por circunstância, existindo o desejo de estar numa relação (Almeida, 2015), poderá envolver-se com maior probabilidade numa relação não satisfatória, se o medo de ficar sozinho se sobrepõe à preocupação com as possíveis desvantagens ou riscos do relacionamento (Spielmann et al., 2013). Em particular na idade jovem-adulto, em que os indivíduos se encontram numa fase de exploração, e em que a experiência de envolvimento em relações tem a capacidade de influenciar o desenvolvimento e a identidade pessoal (Milevsky, Thudium, & Guldin, 2014), muitas relações assumem um carácter exploratório e uma fonte de experiência e enriquecimento do autoconceito, e a rutura dessas relações constitui uma etapa necessária do desenvolvimento pessoal dos intervenientes.

Assim, tendo em conta a variedade de aspetos de que pode revestir o término de uma relação, torna-se importante perceber como os indivíduos o percebem e se adaptam ao acontecimento. Tashiro & Frazier (2003) defendem que quando as pessoas passam por grandes mudanças na vida podem experienciar momentos de dificuldade e dor. No domínio que nos ocupa, o término de uma relação romântica pode potenciar uma grande agitação emocional, onde a pessoa entra num período de reajustamento. Neste período, há pessoas mais resilientes e outras em que o processo de recuperação pode ser mais árduo, tornando-se muitas vezes num risco de depressão (Sbarra & Ferrer, 2006). Neste último caso, a percepção de ganhos com a rutura de um relacionamento pode ser difícil, sendo considerada por muitos indivíduos como um dos eventos de vida mais dolorosos e angustiantes, principalmente se o acordo e desejo de terminar a relação não forem mútuos (Collins & Gillath, 2012; Tashiro & Frazier, 2003). Este processo do término de uma relação torna-se difícil pelas implicações em termos de perdas de recursos a diferentes níveis, como por exemplo, emocional, da autoestima, da intimidade e da rede social (Hobfoll, 1989). Ainda assim, esta experiência pode tornar-se enriquecedora, por exemplo no sentido em que os jovens-adultos podem compreender as suas estratégias de funcionamento e de resolução de problemas interpessoais (Yildirim & Demir, 2015). Pode assim entender-se, dentro do término de uma relação, mudanças positivas, que podem levar a um crescimento pessoal e ter um impacto benéfico em relações futuras.

Para além destas questões, e pela carência de estudos relativos às implicações positivas do término de uma relação, ressaltou a necessidade de considerar não só as perdas que o término de uma relação pode trazer, mas também os ganhos. Uma vez que, existem pessoas que se prendem a relações que lhes trazem sofrimento, não conseguindo otimizar os ganhos que o término da relação traria, pode-se pensar que este acontecimento pode levar a mudanças positivas. Assim o foco deste estudo é a percepção de ganhos e perdas do término

de uma relação romântica, construindo-se um instrumento para o efeito, e procurando com a sua utilização perceber as variáveis que influenciam e predizem esta percepção, como a motivação para manter a relação, a satisfação com a relação, o estilo de vinculação e as recompensas sociais às quais a pessoa é sensível.

Ao longo do processo de desenvolvimento de uma relação, como no seu término, estão implícitas decisões, e paralelamente as motivações dos indivíduos. A motivação para manter a relação é um dos fatores que pode influenciar a valorização dos ganhos e das perdas de uma eventual rutura. Estas motivações podem ser enquadradas pela teoria da auto-determinação (*self-determination theory*; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000), que vem salientar as diferenças naquilo que motiva as pessoas. Esta teoria faz uma distinção entre a motivação autónoma – que envolve vontade de agir e ter a experiência de escolha - e a motivação controlada – que envolve agir consoante uma pressão externa, uma sensação de “ter que” se envolver nas ações (Gagné & Deci, 2005). Estas motivações não são mutuamente exclusivas, estão antes simultaneamente presentes em diferentes graus na determinação dos comportamentos. A motivação autónoma é mais auto-determinada e engloba a motivação intrínseca, que se caracteriza no domínio relacional pelo prazer diário e interesse da relação e pela vontade inerente de estar com um parceiro (Ryan & Deci, 2000; Blais, Sabourin, Boucher, & Vallerand, 1990), e as regulações externas mais autónomas (identificada e integrada), onde as pessoas podem manter-se nas relações como forma de conseguir objetivos importantes a nível pessoal ou porque a relação possibilita um contexto satisfatório para a construção de uma família, algo que a pessoa deseja muito (Blais et al., 1990). Por sua vez, a motivação controlada contém as regulações externas mais controladas (externa e introjectada), onde o indivíduo pode manter a relação pela segurança financeira e luxos que dela advêm, ou porque sente uma obrigação pessoal para manter a relação e se sentiria culpado ao separar-se (Blais et al., 1990). Ainda assim, todas estas motivações continuam a



ser caracterizadas pela vontade e intencionalidade de agir, ao contrário da amotivação (Gagné & Deci, 2005), a qual se caracteriza por uma postura de passividade, onde o parceiro não sabe porque continua na relação (Blais et al., 1990).

O tipo de motivação de cada indivíduo para manter a sua relação é uma das variáveis importantes na qualidade da relação, acabando por influenciar o comportamento dos indivíduos e, por sua vez, a satisfação do casal com a relação (Blais et al., 1990). Deste modo, sentir maior autonomia está associado a comportamentos mais adaptativos e a um nível maior de felicidade entre o casal (Knee, Lonsbary, Canavello, & Patrick, 2005). Neste sentido, é esperado que diferentes tipos de motivação para estar na relação deem origem a diferenças nas percepções de ganhos e perdas resultantes do seu término.

Para além desta teoria, a teoria da vinculação de John Bowlby propõe que a motivação humana é organizada através de um sistema comportamental inato que facilita a sobrevivência e a adaptação nos primeiros anos de vida. Em conjunto com o trabalho de Mary Ainsworth esta teoria explica a formação e manutenção de laços entre o bebé e a figura de vinculação em termos das necessidades básicas da criança de proteção, carinho e segurança (Mikulincer & Shaver, 2012). Postula ainda que, a partir das experiências precoces com os cuidadores, são geradas estratégias comportamentais e representações mentais acerca do *self*, do outro e das relações, designados por modelos internos de trabalho (Bowlby, 1973), que tendem a manter-se ao longo do desenvolvimento através de diversos mecanismos psicológicos (Mikulincer & Shaver, 2007a). Significa isto que as relações que as pessoas têm com os seus cuidadores na infância, juntamente com a história das suas experiências sociais (Collins, Guichard, Ford, & Feeney, 2004), continuam a ter uma profunda influência na idade adulta (Hammond & Fletcher, 1991). Estas experiências levam as pessoas a criar formas diferentes de satisfazer as suas necessidades e valorizar os seus parceiros relacionais próximos (estilo de vinculação).

Brennan, Clark & Shaver (1998) identificaram duas dimensões principais no estilo de vinculação na idade adulta – preocupação e evitação. A dimensão evitação é caracterizada pelo desconforto com a proximidade e com a dependência dos parceiros, estando relacionada com a desconfiança relativamente aos outros, onde a pessoa se esforça para manter a sua independência e a distância emocional dos parceiros, enquanto a dimensão de preocupação reflete a preocupação da pessoa em como o parceiro não estará disponível quando necessário, paralelamente a um desejo por proximidade e proteção (Mikulincer & Shaver, 2007b). Das pessoas que apresentam níveis baixos destas duas dimensões, diz-se quem têm um estilo de vinculação seguro, sentindo-se confortáveis em estabelecer relacionamentos próximos (Canavarro, Dias, & Lima, 2006).

Neste sentido, o amor romântico pode ser visto como um processo de vinculação, onde os indivíduos criam laços emocionais com o parceiro mais ou menos da mesma forma que uma criança se vincula ao seu cuidador (Stackert & Bursik, 2003). Devido aos estilos de vinculação que existem nos adultos, as pessoas relacionam-se de forma diferente, influenciando as dinâmicas do relacionamento romântico e impactando também a forma como a pessoa percebe os ganhos e as perdas do término da sua relação.

Esta percepção pode também ser influenciada pela diferente sensibilidade às recompensas sociais, visto que a percepção de recompensas sociais pode ajudar a determinar a dinâmica dos relacionamentos românticos (Gere et al., 2013). Ao longo do desenvolvimento dos indivíduos, estão presentes diversos estímulos, que podemos ver como recompensas sociais, ou seja, estímulos sociais ou interações dos quais os indivíduos retiram prazer (Buss, 1983; Foulkes, Viding, McCrory, & Neumann, 2014). Foulkes et al. (2014) identificaram seis grandes tipos de recompensas sociais: admiração (gosto por ser elogiado, sentir-se apreciado), potência social negativa (gosto por maltratar os outros, usar os outros para ganhos pessoais), passividade (dar aos outros o controlo de tomarem as decisões), interações pró-

sociais (gosto por ter relações amáveis e recíprocas), relações sexuais (gosto por experiências sexuais frequentes), e sociabilidade (gosto por interações de grupo).

Assim, o presente estudo teve como principal objetivo aprofundar o nosso conhecimento, e abrir caminho para estudos futuros, sobre a percepção de ganhos e perdas do término de uma relação. Para tal, foi necessária a construção de um instrumento de avaliação dessas percepções de ganhos e perdas. Na construção do instrumento recorreu-se à Teoria Expectativa  $\times$  Valor, que defende que o peso (positivo ou negativo) que os indivíduos atribuem a um determinado resultado decorrente de uma escolha sua pode ser obtido multiplicando o valor que o indivíduo atribui a esse resultado pela probabilidade deste ocorrer de facto em consequência da escolha tomada (Wigfield & Eccles, 2000). Foram inseridas instruções no questionário desenvolvido, na tentativa de tornar as respostas mais válidas. Através dos resultados deste instrumento, pretendeu-se caracterizar estas percepções e verificar a sua relação com diversas variáveis que as podem influenciar, como o tipo de motivação para manter a relação, o estilo de vinculação, a satisfação com a relação e a sensibilidade a recompensas sociais. Nesta sequência, foi colocada a hipótese genérica de que estes conjuntos de variáveis estão relacionados com a percepção de ganhos e perdas do término de uma relação. Após a identificação das principais dimensões dos ganhos e perdas percebidos, é possível analisar estas relações de forma mais específica.

## **Método**

### **Caracterização da Amostra**

Dos 209 participantes neste estudo, 182 eram do sexo feminino (87,1%) e 27 do sexo masculino (12,9%). A idade variava entre os 18 e os 30 anos ( $M = 24,18$ ;  $DP = 2,76$ ). Estavam envolvidos numa relação 169 indivíduos, sendo que 56,5% estavam numa relação de namoro, 17,7% em união de facto, 3,8% noivos e 2,9% casados. O tempo médio de duração

destas relações era de 3,61 anos com um desvio-padrão de 3,19. Os indivíduos não envolvidos numa relação (N=40) responderam em função de uma relação anterior, com uma duração média de 2,78 anos e um desvio padrão de 2,18. Destes sujeitos, 20 tinham terminado a relação até há seis meses atrás, 12 entre sete meses e um ano, e 9 há mais de um ano. Relativamente a estas relações anteriores, 14 indivíduos afirmaram que a decisão de terminar a relação foi maioritariamente do parceiro, 16 que a decisão veio sobretudo do próprio e 10 que foi uma escolha dos dois igualmente.

### **Instrumentos**

#### **Questionário de Perceção de Ganhos e Perdas do término de uma relação (PGPT)**

Para a realização desta investigação foi necessário construir um instrumento de autorrelato, que avaliasse a perceção de ganhos e perdas relativamente a uma relação terminada ou ao eventual término da relação atual. O questionário é constituído por duas partes, uma relativa aos ganhos e a outra relativa às perdas, cada uma com 20 itens. Recolheu-se um grande leque de ideias, quer junto de pessoas que se encontravam numa relação ou que tinham terminado uma relação, quer através de outras escalas já existentes (e.g., Escala do Modelo do Investimento, Rusbult, Martz & Agnew, 1998). Foram criadas versões paralelas para pessoas que atualmente estão numa relação e para pessoas que não estão envolvidas, com conteúdos idênticos e apenas modificações indispensáveis na formulação dos itens. Cada item é avaliado numa escala do tipo Likert de cinco pontos, em que 1 significa “Perda (ou Ganho) pouco importante”, e 5 “Perda (ou Ganho) extremamente importante”. No processo de resposta é apresentado aos indivíduos o princípio da Teoria da Expectativa  $\times$  Valor (probabilidade de ocorrência  $\times$  valor atribuído ao ganho ou à perda), de forma a orientar uma tomada de decisão mais fundamentada.

Através de uma análise em componentes principais, seguida de uma rotação ortogonal do tipo *Varimax*, foi possível identificar três dimensões em cada parte do questionário. Este número foi determinado com base no “Teste do Cotovelo” (Moreira, 2004) Relativamente às perdas, destacaram-se a dimensão *Intimidade* (e.g., “Deixei/Deixarei de ter a pessoa que me compreendia/compreende na maior parte das minhas ações”), *Segurança* (e.g., “Perdi/Perderei auto-confiança”) e *Companheirismo* (e.g., “Deixei/Deixarei de ter uma companhia garantida nos momentos de lazer e distração”). Quanto aos Ganhos, destacou-se a dimensão *Eliminação Negatividade* (e.g., “Deixei/Deixarei de ter alguém que me despreze”), o *Investimento Pessoal* (e.g., “Dedico-me/Poderei dedicar-me mais a mim mesma e aos meus interesses”) e os *Ganhos Sociais* (e.g., “Estou/Estarei mais disponível para conhecer novas pessoas”). Foi feito um processo de seleção de itens, em que se considerou aqueles que apresentavam uma saturação superior a .50 e contribuíam para o aumento do valor do coeficiente alfa de Cronbach, apresentado no Quadro 1, assim como o número de itens em cada escala.

### **Experiências com Relações Próximas (ERP - versão 36 itens)**

O ERP (Brennan, Clark e Shaver, 1998; versão portuguesa de Moreira et al., 2006) é uma medida que avalia as duas dimensões básicas do estilo de vinculação nos adultos: Evitação (e.g., “Prefiro não mostrar ao meu parceiro como me sinto lá no fundo”) e Preocupação (e.g., “Preocupa-me o ser abandonada”). Este questionário é composto por 36 itens, 18 para cada dimensão. Cada item é avaliado através de uma escala de Likert de 7 pontos, com apenas os pontos extremos (1 - “Discordo fortemente”, 7 - “Concordo fortemente”) e o ponto central definidos (4- “Neutro/Misto”). Os sujeitos são instruídos a responderem consoante os seus sentimentos acerca da relação com o seu parceiro ou ex-parceiro. Segundo Moreira et al. (2006), o questionário apresenta boa precisão e validade na

população portuguesa, o que parece confirmar-se no nosso estudo, com os alfas apresentados no Quadro 1.

### **Couple Motivation Questionnaire (CMQ)**

O CMQ (Blais et al., 1990), avalia seis diferentes tipos de motivação postulados pela teoria da auto-determinação nas relações românticas. É composto por 21 itens, avaliados numa escala de Likert de 7 pontos (1 - “nada”, 7 - “exatamente”), onde os diferentes itens representam motivos pelos quais o indivíduo mantém o envolvimento na relação. Para a população que não estava envolvida numa relação, foi necessário criar uma versão com algumas alterações nos itens. Por exemplo, o item 2, “porque tenho uma necessidade absoluta de estar com o meu parceiro para me sentir importante” foi alterado para “porque tinha uma necessidade absoluta de estar com o meu parceiro para me sentir importante”. Na versão portuguesa (Mader, 2011; Monteiro, 2011) surgiram três fatores, permitindo a criação de três escalas - motivação autónoma, motivação controlada e amotivação. No presente estudo, obtiveram-se coeficientes alfa adequados, apresentados no Quadro 1.

### **Relationship Assessment Scale (RAS)**

A RAS (Hendrick, 1988; Hendrick, Dicke, & Hendrick, 1998; versão portuguesa de Santos, Feijão, & Mesquita, 2000) avalia a satisfação relacional geral. É constituída por sete itens, onde a escala de avaliação varia de item para item (e.g., o item “1. Até que ponto é que o/a seu/sua parceiro/a corresponde às suas necessidades?” é avaliado de 1 - “muito mal” a 5 - “muito bem”). Tal como no caso anterior, foi necessário criar uma nova versão referente à última relação amorosa, de forma a que os indivíduos não envolvidos numa relação pudessem responder. Obteve-se um valor de alfa elevado, que se apresenta no Quadro 1.

### **Social Reward Questionnaire (SRQ)**

O SRQ (Foulkes, Viding, McCrory, & Neumann, 2014) é um instrumento que mede as diferenças individuais na sensibilidade às recompensas sociais. O questionário é composto

por 23 itens (e.g., 1- “Gosto de estar com pessoas que acham que eu sou uma pessoa importante e estimulante”), através de uma escala do tipo Likert de sete pontos (1- “discordo fortemente” e 7- “concordo fortemente”). A versão portuguesa do SRQ foi desenvolvida por Diana Prata, Inês Casqueiro e João Moreira, e utilizada pela primeira vez neste estudo. Através de uma análise em componentes principais, foi possível encontrar-se as mesmas seis dimensões que no estudo original: Admiração, Potência Social Negativa, Passividade, Interações Pró-sociais, Relações Sexuais e Sociabilidade. A seleção de itens foi realizada pelo processo já descrito para o Questionário de Percepção de Ganhos e Perdas do término de uma relação, sendo os resultados apresentados no Quadro 1.

## Resultados

Os dados foram analisados através do programa estatístico SPSS Statistics (versão 23 para Windows). No Quadro 1 é apresentada a estatística descritiva e os alfas de Cronbach para cada uma das escalas que avaliaram as variáveis. De forma a perceber como é que as variáveis predictoras estão associadas à percepção de ganhos e perdas, utilizou-se a regressão linear múltipla, com os resultados apresentados nos Quadros 2 e 3. Foi possível verificar que as variáveis independentes são preditores importantes das variáveis dependentes (ver Quadro 2).

### Quadro 1

*Média, desvio-padrão, amplitude das Variáveis Independentes, Número de Itens e Alfa de Cronbach: Satisfação, Recompensas Sociais, Tipo de Motivação, Estilo de Vinculação, e das Variáveis Dependentes: Perdas e Ganhos com o Término de uma Relação*

	Média	Dp	Min-Max	Nº de Itens	Alfa de Cronbach
Satisfação	28.62	5.14	14-35	7	.89
RS Admiração	22.5	4.14	8-28	4	.76
RS Potência Social Negativa	8.21	4.14	4-23	4	.75
RS Interações Prósociais	18.87	1.42	12-21	3	.70

**Quadro 1** (Continuação)

	Média	Dp	Min-Máx	Nº de Itens	Alfa de Cronbach
RS Passividade	7.53	3.39	3-16	3	.72
RS Relações Sexuais	14.41	4.01	3-21	3	.72
RS Sociabilidade	14.72	3.73	4-21	3	.62
Motivação Autónoma	50.08	12.96	13-70	10	.89
Motivação Controlada	4.14	2.87	2-14	3	.78
Amotivação	7.07	4.88	4-26	4	.84
Estilo de Vinculação Preocupado	40.23	16.46	25-126	18	.88
Estilo de Vinculação Evitante	69.38	18.94	18-107	18	.90
Perdas de Intimidade	19.93	4.59	5-25	5	.85
Perdas de Segurança	14.91	4.83	5-25	5	.84
Perdas de Companheirismo	20.73	5.53	7-35	7	.76
Ganhos de Eliminação da Negatividade	40.55	9.54	9-57	9	.89
Ganhos de Investimento Pessoal	16.23	6.82	7-42	7	.86
Ganhos Sociais	4.65	1.85	2-10	2	.58

RS= Recompensas Sociais; Dp = desvio-padrão; Min-Máx = mínimo-máximo

Os coeficientes de regressão padronizados (betas; ver Quadro 3) mostram-nos que tanto o estatuto relacional como o estilo de vinculação preocupado e a motivação autónoma predizem significativamente as *Perdas de Intimidade*, sendo esta última o melhor preditor. Isto significa que os indivíduos com uma motivação autónoma para manterem a relação percebem maiores *Perdas de Intimidade*, assim como pessoas com um estilo de vinculação preocupado. Também indivíduos que se encontram atualmente numa relação valorizam mais este tipo de perdas do que os indivíduos que não se encontram numa relação.



## Quadro 2

*Regressões entre as variáveis dependentes (Ganhos e Perdas do Término de uma Relação) e as variáveis independentes: Resultados globais em termos de variância explicada*

	R <sup>2</sup>	F	P
Perdas de Intimidade	.42	9.47	.00
Perdas de Segurança	.36	7.37	.00
Perdas de Companheirismo	.36	7.20	.00
Ganhos de Eliminação de Negatividade	.91	133.36	.00
Ganhos de Investimento Pessoal	.76	40.94	.00
Ganhos Sociais	.21	3.51	.00

O estatuto relacional, o estilo de vinculação preocupado, a motivação autónoma, as recompensas sociais de admiração e de relações sexuais são preditores significativos das *Perdas de Segurança*. Existe uma relação positiva com as pessoas que estão atualmente numa relação, o que nos sugere que estes sujeitos valorizam mais as perdas de segurança do que os sujeitos que não estão numa relação. Existe também uma relação positiva com o estilo de vinculação preocupado, a motivação autónoma e as recompensas sociais de admiração, o que nos sugere que indivíduos mais sensíveis a estas dimensões percecionam maiores perdas de segurança. Contudo, existe uma relação negativa entre este tipo de perdas com as recompensas sociais de relações sexuais, o que nos sugere que quanto mais sensíveis a este tipo de recompensas, menos as pessoas valorizam as perdas de segurança emocional.

Tanto o estilo de vinculação preocupado como a motivação controlada são preditores significativos e estão relacionadas positivamente com as *Perdas de Companheirismo*, o que significa que indivíduos com estas características irão ser mais sensíveis relativamente a estas perdas.

**Quadro 3**

*Coeficientes de regressão padronizados (betas) entre as seis variáveis dependentes (Ganhos e Perdas do Término de uma Relação) e as variáveis independentes*

	Beta					
	Perdas Intimidade	Perdas Segurança	Perdas Companheirismo	Ganhos Eliminação Negatividade	Ganhos Invest. Pessoal	Ganhos Sociais
Idade	-.05	.01	-.02	-.02	.07	.03
Sexo	.01	.03	-.00	.07**	-.00	-.09
Estatuto Relacional	-.27**	-.22**	-.04	.01	-.08	-.07
Satisfação	.12	-.10	.10	-.02	-.08	-.15
V. Preocupação	.18**	.43**	.48**	-.02	.09*	.07
V. Evitação	-.11	-.07	-.07	.01	-.02	.07
Amotivação	.07	-.00	-.03	.08*	.58**	.04
Mot. Controlada	.03	.06	.27**	.08**	.46**	.14
Mot. Autônoma	.35**	.20*	.10	1.02**	.41**	-.01
RS Admiração	.03	.15*	.03	-.08**	.04	.05
RS Potência Social	-.04	-.02	.04	.06*	.02	.05
RS Negativa						
Interações PróSociais	.03	-.03	-.07	.02	-.00	.01
RS Passividade	.01	-.01	-.07	.03	.09*	.07
RS Relações Sexuais	-.10	-.15*	.02	.06*	-.08*	.18*
RS Sociabilidade	-.03	-.09	-.08	.02	.01	.08

\*\* *p-value* < 0.01 ; \* *p-value* < 0.05

Nota: Ganhos Invest. Pessoal = Ganhos Investimento Pessoal; V. = Estilo de Vinculação; Mot = Motivação; RS = Recompensas Sociais

O sexo, a amotivação, a motivação controlada, a motivação autónoma, as recompensas sociais de admiração, de potência social negativa e de relações sexuais são preditores significativos dos *Ganhos de Eliminação de Negatividade*, e estão relacionados positivamente, excetuando as recompensas sociais de admiração. Estes dados sugerem-nos que as mulheres valorizam mais este tipo de ganhos comparativamente aos homens, e que tanto indivíduos com amotivação, motivação controlada, motivação autónoma (a que melhor prediz), e sujeitos sensíveis às recompensas sociais de potência social negativa e de relações sexuais percebem maiores ganhos de eliminação de negatividade. Pessoas mais sensíveis a recompensas sociais de admiração valorizam menos este tipo de ganhos com o término da relação. É importante referir que a motivação autónoma está fortemente relacionada com este tipo de ganhos, podendo este resultado ter sido responsável pelos valores anómalos encontrados nas regressões.

São preditores significativos dos *Ganhos de Investimento Pessoal* a amotivação, a motivação controlada, a motivação autónoma, o estilo de vinculação preocupado, as recompensas sociais de passividade e de relações sexuais. A generalidade tem uma relação positiva, o que nos indica que pessoas com níveis mais elevados nestas variáveis percebem maiores ganhos deste tipo. A única exceção é a das recompensas sociais de relações sexuais, o que significa que os indivíduos mais sensíveis a este tipo de recompensas valorizam menos os ganhos de investimento pessoal.

Relativamente aos *Ganhos Sociais*, apenas surgiu um preditor significativo, as recompensas sociais de relações sexuais, o que nos sugere que as pessoas mais sensíveis a estas recompensas sociais irão perceber mais ganhos sociais com o término da relação.

Em suma, num quadro geral, ao observarmos a percepção de perdas com o término de uma relação podemos verificar que o estilo de vinculação preocupado está sempre relacionado positivamente com as diferentes perdas, ou seja, indivíduos com este estilo de

vinculação terão tendência a perceber maiores perdas. O estar atualmente numa relação e a motivação autónoma relacionam-se positivamente com as perdas de intimidade e de segurança, o que nos sugere que também são um forte preditor para as perdas do término de uma relação. Relativamente aos ganhos em geral, a variável que surge mais frequentemente é a das recompensas sociais relacionadas com as relações sexuais, seguida dos três tipos de motivação (autónoma, controlada e amotivação) que se apresentam tanto nos ganhos de eliminação de negatividade como nos ganhos de investimento pessoal. As variáveis idade, satisfação, estilo de vinculação evitante, recompensas sociais de interações pró-sociais e de sociabilidade não aparentam estar relacionadas significativamente com a percepção de ganhos ou perdas do término de uma relação.

### **Discussão**

Foi possível, na análise de resultados, concretizar o objetivo central deste estudo, identificando, através da construção do instrumento de percepção de ganhos e perdas do término de uma relação, os tipos de ganhos e perdas mais relevantes. Identificou-se um conjunto de outras variáveis que influenciam esta percepção, como o estatuto relacional, o sexo, a motivação para manter a relação, o estilo de vinculação e a sensibilidade às recompensas sociais.

Primeiramente é importante caracterizar as dimensões do questionário que foi elaborado. As *Perdas de Intimidade* estão relacionadas com a privação da companhia de um parceiro com quem se mantinha uma ligação de afeto e/ou partilha de sentimentos e confidências. As *Perdas de Segurança* referem-se a uma sensação de instabilidade e insegurança emocional com a ausência do parceiro e da relação, e a uma diminuição da auto-confiança. As *Perdas de Companheirismo* são perdas relativas à companhia para eventos e atividades, deixar de ter alguém com quem fazer planos, ou pelo facto de deixar de ser

especial ou prioridade para alguém, ou mesmo ter menos atividade sexual. Os *Ganhos de Eliminação de Negatividade* são ganhos relativos à eliminação de aspetos negativos da relação, como por exemplo, deixar de ter alguém que olha constantemente para os nossos defeitos ou deixar de discutir com tanta frequência. Os *Ganhos de Investimento Pessoal* são ganhos relativos ao investir mais em si, em aproveitar mais o tempo para se dedicar a si mesma e aos seus interesses, e também no sentido de crescer mais a nível pessoal e do seu auto-conhecimento. Os *Ganhos Sociais* relacionam-se com a possibilidade de se conhecer novas pessoas e de ter mais experiências sexuais.

Relativamente ao estatuto relacional, os resultados sugerem que as pessoas que não se encontram atualmente numa relação percebem menos perdas de *Intimidade* e de *Segurança* do que as pessoas que se encontram numa relação. Tal pode ser explicado pelo período de ajustamento experienciado durante o pós-término, no sentido em que os indivíduos atualmente solteiros têm a possibilidade de fazer uma retrospectiva à relação, identificando os seus erros e inadequações (Yildirim & Demir, 2015), perceber ganhos ou aspetos positivos de estarem solteiros, e desvalorizar a anterior ligação de afeto ou o sentimento de segurança emocional que a relação podia transmitir. Contudo, não foram encontradas relações entre o estatuto relacional e as dimensões de ganhos, donde se pode deduzir que as ruturas das relações não aconteceram tanto por coisas negativas (o que teria levado à percepção de ganhos), mas mais por falta de aspetos valorizados como positivos (donde o facto de as pessoas que não estão atualmente numa relação perceberem menos perdas do que aqueles que estão).

Os resultados encontrados em relação ao estilo de vinculação sugerem que as pessoas com um estilo de vinculação preocupado vão perceber maiores perdas de *Intimidade*, de *Segurança* e de *Companheirismo*, o que é congruente com a teoria, uma vez que estes indivíduos são caracterizados pelo desejo de proximidade, intimidade e proteção por parte

dos outros, apesar de um medo presente relativamente à disponibilidade do parceiro e sobre o seu próprio valor (Mikulincer & Shaver, 2007b). Este estilo de vinculação também está associado a uma maior preocupação com a rutura do relacionamento, a sensações de *stress* físico e emocional, e a um comportamento mais hostil pós-término (Collins & Gillath, 2012), portanto é compreensível que entendam o término como uma perda, podendo confirmar o medo quanto ao valor do *self*, ao parceiro não estar presente e de o desejo de se sentirem próximos de alguém deixar de ser correspondido. Apesar de uma associação menor, pessoas com o estilo de vinculação preocupado percebem maiores ganhos de *Investimento Pessoal*. É possível que considerem que a preocupação e o medo constante em perder o parceiro lhes traga um desconforto e que seria benéfico concentrarem-se mais no *self*, ou mesmo que considerem o evento doloroso como uma forma de ultrapassarem mais um obstáculo e de se auto-conhecerem. Relativamente ao estilo de vinculação evitante, pessoas que se sentem desconfortáveis com a proximidade e a dependência dos outros, estando mais confortáveis com uma distância emocional (Mikulincer & Shaver, 2007b), não apresenta nenhuma relação com as perdas e os ganhos. Seria expectável uma associação a maiores ganhos, pois ao terminarem a relação poderão sentir-se magoados mas vão preservar o seu *self* e a sua liberdade, de modo a não se sentirem presos em função de alguém. Este resultado, porém, não se verificou.

Relativamente aos tipos de motivação para manter a relação, verificaram-se diversas associações. Indivíduos com uma motivação autónoma para manterem a relação percebem tanto perdas (*Intimidade* e de *Segurança*) como ganhos (*Eliminação de Negatividade* e *Investimento Pessoal*). Nas relações, a motivação autónoma é aquela que mais força tem para manter uma relação, sendo estes indivíduos caracterizados por manterem a relação por vontade inerente ou porque assumem os comportamentos como estando em congruência com as suas características e valores (Ryan & Deci, 2000). É esperado que com o término da

relação, percecionem perdas ao nível da *Intimidade* e de *Segurança Emocional*, sendo ameaçada a ligação de afeto, a estabilidade emocional e confiança no *self*. Neste estudo compreendeu-se que também é possível percecioner ganhos de *Eliminação de Negatividade* e de *Investimento Pessoal*. Entende-se estes resultados da *Eliminação de Negatividade* no sentido em que talvez a motivação autónoma seja um dos grandes aspetos que contribui para a pessoa se manter numa relação com negatividade (onde não é tratada de forma satisfatória) e daí serem maioritariamente estes indivíduos a percecionarem este tipo de ganhos, apesar de poder haver pessoas que se mantêm nessas relações por amotivação – que já não sabe muito bem porque se mantêm na relação – ou motivação controlada – que se mantêm na relação por um sentimento de dever ou obrigação – (Blais et al., 1990). Pode explicar-se estes resultados, através da tendência para a auto-desvalorização, onde a pessoa tem uma imagem depreciativa de si (Almeida, 2015), e pode considerar que a relação é negativa e não lhe proporciona bem-estar, mas ao mesmo tempo a acreditar que não vai conseguir melhor, pois o *self* não tem valor ou porque há um medo de ficar sozinho que se sobrepõe à satisfação ou qualidade do relacionamento (Spielmann, et al., 2013).

Relativamente ao *Investimento Pessoal*, que também se associa positivamente aos diferentes tipos de motivação, pode-se pensar que, independentemente da motivação para manter a relação, os indivíduos percecionam o término de uma relação como uma oportunidade para se dedicarem mais a si, aos familiares e amigos e a investirem mais nos seus interesses e no auto-conhecimento. Ainda assim, a amotivação é a que apresenta uma relação mais forte, o que é expectável com a literatura, uma vez que este tipo de motivação envolve uma falta de intenção e motivação para agir (Gagné & Deci, 2005), onde a pessoa demonstra uma passividade perante a relação e não encontra razões para se manter na relação. Ainda nos tipos de motivação, verificou-se que uma motivação controlada está associada às *Perdas de Companheirismo*, o que faz sentido de acordo com a literatura, uma

vez que este tipo de pessoas são motivados extrinsecamente por pressões ou recompensas sociais (Ryan & Deci, 2000), podendo manter-se na relação por se sentirem obrigadas ou porque esperam atingir algum objetivo pessoal, neste caso específico sentirem-se especiais para alguém, ter companhia em diversos momentos, ou ter relações sexuais frequentemente.

Os resultados encontrados em relação às recompensas sociais mostram que existe uma associação entre as pessoas sensíveis a recompensas sociais de cariz sexual e a perceção de perdas e de ganhos. As pessoas recompensadas por experiências sexuais valorizam menos as *Perdas de Segurança*, provavelmente porque as experiências sexuais podem estar menos relacionadas com a estabilidade da relação e do *self*, podendo ser superado por outras pessoas que não exclusivamente o parceiro, e portanto a perda do companheiro não iria ter grande impacto na segurança e estabilidade emocional do indivíduo. Pessoas sensíveis a estas recompensas podem ver o término da relação como uma oportunidade para expandir a experiência sexual e conhecer novas pessoas, sendo coerente a associação positiva com os *Ganhos Sociais*. Paralelamente, mas em menor grau, também são pessoas que percecionam maiores *Ganhos de Eliminação de Negatividade*, provavelmente, porque relações sexuais são um fator que mantém as pessoas na relação, mesmo nas que exista esta negatividade, pelo facto de valorizarem uma vida sexual ativa. Pelo contrário, percecionam menos ganhos ao nível do *Investimento Pessoal*, o que pode ser justificado pelo facto de ao valorizarem estas recompensas, não estarem tão focadas em desenvolverem o seu *self*, ou a crescerem a nível pessoal e de auto-conhecimento.

Ainda nas recompensas sociais, verificou-se que as pessoas mais sensíveis às recompensas de admiração percecionam maiores *Perdas de Segurança* e menores *Ganhos de Eliminação de Negatividade*. O que vai ao encontro do que era esperado, pois estes indivíduos valorizam o ser elogiados e sentirem-se apreciados, o facto de ganharem atenção positiva e serem reconhecidos pelas suas ações e atitudes, logo é expectável que ao perderem



o parceiro, sendo este alguém que lhes proporciona esse tipo de recompensas, sentirão maior instabilidade emocional e pode tornar-se ameaçador para o *self*. Também parece compreensível a associação com os *Ganhos de Eliminação de Negatividade*, no sentido em que as pessoas recompensadas pela admiração possivelmente não se envolvem ou não se mantêm em relações onde o parceiro recorre constantemente aos defeitos da pessoa, onde é criticado e/ou onde existem discussões frequentes, daí não perceberem este tipo de ganhos porque eventualmente não existe negatividade na relação. Por último, as pessoas mais sensíveis às recompensas sociais pela potência social negativa percebem mais *Ganhos de Eliminação de Negatividade*. Dado que estes indivíduos tendem a iniciar interações negativas com os outros, provavelmente os parceiros reagem de forma recíproca, criando conflitos na relação. Portanto, ao terminarem a relação estas pessoas consideram que iriam eliminar essa negatividade, que elas próprias tinham produzido.

Relativamente ao sexo, as pessoas do sexo feminino percebem maiores *Ganhos de Eliminação de Negatividade* do que os homens. Normalmente as mulheres experienciam mais o abuso por parte do parceiro, e o impacto físico e psicológico nas vítimas também costuma ser maior (Hester, 2009). Paralelamente, as mulheres recorrem mais a ajuda do que os homens, sendo que estes tendem a não reportar tanto o abuso por parte das parceiras (Hester, 2009), podendo o papel de género ser um inibidor.

Curiosamente verificou-se que não existe nenhuma associação entre a variável satisfação com a relação e a percepção de ganhos e perdas. A satisfação refere-se a um conjunto de sentimento positivos e de atração face ao parceiro e ao relacionamento (Rodrigues, Lopes & Oliveira, 2011), portanto seria de esperar que, quanto mais satisfeito com a relação a pessoa está, mais perdas e menos ganhos perceberia.

Este estudo apresenta algumas limitações. Devido a uma amostra reduzida para a população que não se encontra atualmente numa relação (N = 40), não foi possível uma

análise diferenciada entre os indivíduos que estão atualmente numa relação e os que não se encontram num relacionamento. Consequentemente, não foi possível ter em conta a variável do tempo de duração da relação/relação anterior, visto que não são comparáveis, em termos da sua duração, relações já terminadas e ainda em curso. Por isso, neste sentido, em investigações futuras seria interessante fazer uma análise diferenciada e ter em conta o impacto da duração da relação. Seria também aliciante considerar o tipo de relação de forma a perceber se um casal de namoro percebe de forma diferente de um casal que coabita, por exemplo, assim como no caso de quem não se encontra numa relação, ter em conta a influência de quem tomou a iniciativa de terminar a relação. Também, seria relevante replicar a estrutura de fatores noutras amostras, verificando se se encontram os mesmos fatores. Finalmente, seria importante, numa continuidade do estudo, explorar que outras variáveis poderiam estar relacionadas com os ganhos, de forma a perceber porque é que uma pessoa persiste em permanecer numa relação onde não é feliz ou onde exista negatividade, não percebendo os ganhos com o término da mesma, melhorando o nosso conhecimento nesta área, visto que o questionário de percepção de ganhos e perdas permite identificar o que as pessoas ganham com o término da relação.

Este estudo, onde se construiu um instrumento e se encontraram algumas variáveis que se relacionam, poderá vir a ter utilidade tanto ao nível da investigação como em contexto clínico, de forma a ajudar os pacientes a antecipar os prováveis ganhos e perdas, num momento em que tenham de tomar uma decisão quanto ao término de uma relação ou a fazer uma retrospectiva dos ganhos e perdas do término de uma relação. Pretende-se com isto que esta investigação contribua para a prática clínica, de forma a auxiliar os indivíduos a sentirem-se mais capazes e determinados quanto ao acontecimento, a conseguirem potencializar os ganhos do término de uma relação que lhes traz sofrimento (e.g., vítimas de violência física ou psicológica) ou mesmo de forma a potencializar forças posteriormente ao

término involuntário da relação. De igual forma, será benéfico para o terapeuta, no sentido de proporcionar uma visão mais abrangente das variáveis que podem influenciar a percepção de ganhos e perdas do término de uma relação, podendo auxiliá-lo numa melhor compreensão do paciente.

### Referências

- Almeida, S. (2015). *Ficar solteiro ou investir numa relação? Motivações e efeitos no bem-estar*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey, *The handbook of social psychology* (4<sup>th</sup> ed., Vol. 2, pp. 193-281). New York: McGraw-Hill.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.1021
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. London: Hogarth.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In Simpson, J. A & Rholes, W. S. (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Buss, A. H. (1983). Social rewards and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 553-563. doi:10.1037/0022-3514.44.3.553

- Canavarro, C. M., Dias, P. & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população Portuguesa / The assessment of adult attachment: A critical review on the sequence of the application of the Adult Attachment Scale-R (AAS-R) to the Portuguese population. *Psicologia*, 20, 155-186.
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment: new developments and emerging themes. In S. W. Rhole, & J. A. Simpson, *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. (pp. 196-239). New York: Guilford Publications.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 26, 210-222. doi: 10.1016/j.jrp.2012.01.008
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘What’ and ‘Why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Foulkes, L., Viding, E., McCrory, E., & Neumann, C. S. (2014). Social Reward Questionnaire (SRQ): Development and validation. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00201
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. doi: 10.1002/job.322
- Gere, J., MacDonald, G., Joel, S., Spielmann, S. S., & Impett, E. A. (2013). The independent contributions of social reward and threat perceptions to romantic commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 961-977. doi: 10.1037/a0033874
- Hammond, J. R., & Fletcher, G. J. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 56-62.

- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98.
- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale, *Journal of Social and Personal Relationship*, 15, 137-142.
- Hester, M. (2009). *Who does what to whom? Gender and domestic violence perpetrators*. Bristol: University of Bristol / Northern Rock Foundation.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canavello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 997-1009. doi: 10.1177/0146167202288005
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. M., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2014). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16, 169–184 doi:10.1007/s10902-014-9503-x.
- Mader, J. L. (2010). *O papel da internalização das motivações para a relação nas emoções de culpa e vergonha: Influências nas estratégias de conflito e na satisfação relacional* (Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007a). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007b). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-Group Tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory & Review*, 4, 259-274. doi: 10.1111/j.1756-2589.2012.00142.x
- Milevsky, A., Thudium, K., & Guldin, J. (2014). *The transitory nature of parent, sibling and romantic partner relationships in emerging adulthood*. Cham, Switzerland: Springer.
- Monteiro, R. I. L. (2010). *As emoções de culpa e de vergonha nas relações românticas: influência das motivações para a relação e do estilo de vinculação*. (Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Moreira, J. M (2004). *Questionários: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., Oliveira, A. P., Filipe, L. A. & Faustino, M. (2006). “Experiências com relações próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4, 3-27.
- Perlman, D. (2007). The best of times, the worst of times: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 48, 7-18. doi: 10.1037/cp2007003
- Rodrigues, D., Lopes, D., & Oliveira, J. M. (2011). O modelo do investimento de Rusbult em relacionamentos amorosos hetero e hoossexuais. *In-Mind\_Português*, 2, 1-11.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357–391. doi: 10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Santos, M. J., Feijão, M. T., & Mesquita, R. (2000). *Relações entre estilos de vinculação, estilos de resolução de conflito e satisfação nas relações amorosas em mulheres com um relacionamento heterossecual*. Manuscrito não publicado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger and sadness. *Emotion*, 6, 224-238. doi: 10.1037/1528-3542.6.2.224
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1049-1073. doi: 10.1037/a0034628
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429. doi:10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Tahiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81. doi: 10.1006/ceps.1999.1015
- Yildirim, F. B., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93, 38-44. doi: 10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x